Согласовано:
Директор МАОУ СОШ лицей№12
Валькова С.Ю.

Утверждаю:
Директор ООО " Аппетит"
В.В. Роганов

Примерное двухнедельное меню бесплатного питания(обед) для обучающихся 1-4 классов на 2026-2027 год

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер. Ценн. Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг		
		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		B1	C	A	E	ca	p	Mg
1-ая неделя													
Обед													
134/2004	Суп крестьянский с крупой с филе куры (сочетание овощей и круп с кусочками фермерской курочки)	200/10	3,1	3	38,1	192	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№ 337/2004	Гуляш из говядины (мясо местных угодий,томатный соус,золотой лук)	100	13,9	6,5	4	132	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
510/2004	Каша гречневая расыпчатая с овощами (отборная крупа сливочное масло и соль)	150/30	5,4	8,2	26,8	205,2	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7
ттк№82	Напиток "Витошка"(обогащенный витаминами напиток группы В,Си Д)	200	1,19	0,15	126	64		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	710	**26,99**	**18,3**	**216,4**	**717,5**	**1**	**15,9**	**1,9**	**2,1**	**397,5**	**275,9**	**108,9**
2-ой день, вторник													
Обед													
135/204	Суп лапша домашняя с зеленью (куриный бульон кусочки филе кур , паутинка лапши и ароматная зелень)	250	5,6	6,5	14,5	221,6	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№208	Плов "Золотинка"с индейкой (бусины белого риса,кусочки индейки,ломтики моркови и золотая куркума)	250/30	16	17,3	41,7	347	0,01	3,1	0	0,28	3,4	90,4	22,8
54-6хн-2020	Компот из ягод (фруктовая композиция)	200	0,5		27	110,2		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	123	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38

	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
ттк№	Блины с начинкой	60	3,02	3,2	5,44	105,66	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	**715**	**30,82**	**27,9**	**126,14**	**968,76**	**0,83**	**15,9**	**1,8**	**2,08**	**56,5**	**158,5**	**57,3**
	3-ий день, среда												
	Обед												
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с гренками с мясом (наваристый суп с ядрами гороха ,кусочками мяса и хрустящими,золотистыми сухарями)	250\10/10	6,25	5,6	22,25	173	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
	Котлета домашняя	100	13,2	15,2	8,6	287	0,09	6,7	0,2	0,18	163	168,8	25,2
541/2004	Картофельное пюре (домашний картофель со свежим молоком и маслом)	150	1,3	6,2	39	255		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
ттк699/2004	Компот из ягод	200	0,4	0,1	31,6	128	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	**500**	**18,3**	**21,99**	**100,7**	**775,3**	**1,53**	**0**	**1,1**	**1,13**	**215,0**	**305,82**	**53,86**
	4-ый день, четверг												
	Обед												
135/2004	Суп из овощей со сметаной с мясом(веселая грядка овощей с кусочками мяса и белой сметаной)	200\10/10	2,9	12,5	45,4	221,1	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№ 387/1994	Печень по строгоновски из говядины	100	19,8	135	4,6	221,5	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
510/2004	Каша гречневая с овощами(отборная крупа с маслом и солью и овощи)	150	5,4	8,1	26,8	205,2	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7
705/2004	Компот из ягод	200	1,04	0,1	31,61	131		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Яблоко	120	0,4	0,4	11,6	49	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	500	**33,34**	**156,7**	**145,0**	**949,8**	**1**	**15,9**	**2,4**	**2,7**	**397,5**	**255,6**	**108,9**
	Обед												
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	25/10\10	2,25	5,25	16,25	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№ 416/1994	Люля Кебаб	100	19,2	12,1	3,7	188	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
340/2004	Фарфалле(макароны бантики отварные) с овощами	150/50	6,3	9,5	26,5	264,6		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7

ттк№82	Компот из ягод	200	1,19	0,15	126	64		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	350	**32,34**	**27,5**	**194,0**	**799,9**	**0,63**	**17,5**	**1,2**	**1,35**	**300,9**	**610,4**	**70,9**
	2-ая неделя												
	1-ый день, понедельник												
	Обед												
168/2004	Суп-пюре из разных овощей с гренками со сметаной	250/10\10	3,6	5,8	23	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ттк№208	Плов "Золотинка"со говядины (бусины белого риса,кусочки мяса ,ломтики моркови и золотая с куркума)с овощами	250/50	41	17,3	41,7	347	0,01	3,1	0	0,28	3,4	90,4	22,8
ттк№82	Напиток "Витошка"(обогащенный витаминами напиток группы В,Си Д)	200	1,19	0,15	126	64		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	**700**	**49,19**	**23,74**	**212,2**	**695,3**	**1,45**	**15,1**	**1,1**	**6,88**	**238,6**	**186,7**	**49,8**
	2-ой день, вторник												
	Обед												
132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (перловая крупа и кусочки овощей с добавлением сметаны ,кусочком мяса и душистой зелени)	250	3	6,2	31,5	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№НО23	Чикен-Мит (филе куры в хрустящей корочки)	100	25,7	16,8	128,6	275,5	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
332/2004	Фузилли отварные (макароны отварные спиралька с сыром)	150	5,2	6,2	35,3	220,5	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
705/2004	Напиток из шиповника(насыщеный напиток с пользой для иммунитета)	200	1,04		31,61	131			0,4		10	4	0,8
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	Фрукт свежий	135	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	**885**	**40,24**	**29,99**	**261,01**	**971,6**	**0,92**	**63,9**	**2,7**	**6,6**	**242,5**	**227,8**	**78,2**
	3-ий день, среда												

	Обед												
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	200	2,9	3,5	35,5	169	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№ 470/2004	Фрикадельки из говядины	100	11	7,2	5,9	144,5	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
510/2004	Каша гречневая расыпчатая с овощами(отборная крупа с маслом,овощами и солью)	150	5,4	8,1	26,8	205,2	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7
ттк"	Компот из ягод	200	0,9	3,5	36	96	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	Фрукт свежий	113	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	788	**24**	**22,9**	129,2	**737,3**	**1,3**	**73,7**	**1,1**	**4,38**	**447,6**	**292,6**	**79,0**
	4-ый день, четверг												
	Обед												
135/204	Суп лапша домашняя с зеленью (куриный бульон кусочки филе кур , паутинка лапши и ароматная зелень)	250	5,6	6,5	14,5	221,6	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№ 436/2004	Жаркое по домашнему из говядины с подгарнировкой	250	20,7	30,5	36,26	452	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
ттк1-А	Компот из ягод	200	0,5		27	110,2		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	123	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	775	**32,1**	**37,79**	**111,76**	**950,8**	**0,95**	**17,2**	**0,9**	**0,8**	**169,0**	**106,0**	**33,6**
	5-ый день, пятница												
	Обед												
ттк№ 181/1994	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10/10	7	2,5	10,4	172	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№ 282/2003	Индейка по-любленски (кусочки индейки в сметанном соусе)	100	16,2	22,3	2,8	278	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
332/2004	Фузилли отварные (макароны отварные спиралька с сыром)	150	5,4	8,1	26,8	205,2	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
54-5хи-2020	Компот из кураги	200	0,9	3,5	36	96	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской". обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	**500**	**32,9**	**36,89**	**97,5**	**856,5**	**0,95**	**4,4**	**2,6**	**9,3**	**246,9**	**225,98**	**82,27**

Норма в день	38,5	39,5	167,5	1175,0	0,5	30,0	0,3	4	516,0	876,0	114,0
ИТОГО за 2 недели (среднее)	45,6	46,7	178,9	1432,6	1,2	42,0	0,2	4,5	532,0	895,0	115,6